

Fakultät: Sportwissenschaften  
Veranstaltung: Tai Ji Juan  
Veranstalter: R. Tscherpel  
Protokollant: Leif Bongalski  
Sommersemester 2006  
Protokoll vom: 20. Juni 2006

## **Thema: Tai-Chi-Chuan in der Schule**

### **Theorie:**

#### Tai-Chi-Chuan und Körperarbeit:

- gesundheitsfördernd orientierter Sportunterricht
- Bewegung mit fremder Bewegungskultur für Schüler/innen nicht einfach
  - o Risiko der Blamage
  - o ungewohnte Bewegungsmuster
- Kleingruppen und Partnerarbeit als wichtige Grundlage der schulischen Tai-Chi-Bewegungsarbeit (neben Bewegungs demonstration und –korrektur durch den Lehrer)
- sensitive Übungen, Lockerungs- und Entspannungsübungen, Massagen
- alle Übungen stets mit Aufmerksamkeit und Bewusstsein durchführen
- Bewegung sind langsam und fließend

#### Tai-Chi-Chuan mit Kindern:

- Kindern sollte schon frühzeitig vielfältige Erfahrungen des Sich-Bewegens machen
- mit phantasievollen Bewegungsaufgaben können Kinder an Grundlagen des Tai-Chis herangeführt werden
- Ziel: Bewegungserfahrungen machen, Gefühl für bestimmten Umgang mit eigenem Körper entwickeln
- nicht Techniken exakt einüben, sondern „Einstiegsqualifikationen“ für unterschiedliche bewegungskulturelle Handlungsfelder schaffen
- Vorteil: Lehrer müssen exakte Bewegungsform nicht selber beherrschen
- bei jüngeren Kindern: ständige Konzentration auf Bewegung und Körperhaltung
  - o viel Abwechslung nötig um Interesse und Konzentration nicht zu verlieren
- verschiedene Bewegungsweisen vermitteln

#### Tai-Chi-Chuan mit Oberstufenschülern:

- acht Brokate als ausgezeichnete, hinführende und leicht auszuführende Übungsfolgen zur Vorbereitung
- Bewegung dient dem Wohlbefindengleitende, runde Bewegungen vermitteln (Sensitivübungen)

## Übungen mit Kindern:

### Unterschiedliche Gehweisen:

- müde schlurfen
- schweren Rucksack tragen
- über heißen Sand gehen
- humpeln wie ein Verletzter
- einen Fluss durchqueren (Wasser ist bauchhoch, Hände zur Hilfe nehmen)
- leise anschleichen
- vom schnellen Gehen zum Zeitlupengehen
  - o Beachtung: deutliche Gewichtsverlagerung (kann durch besonders lange Schritte verstärkt werden)

### Bewegung mit Luftballons:

- jeder besitzt einen Luftballon
- mit beliebigem Körperteil den Luftballon in der Luft halten
- Luftballon aus der Luft mit dem Handrücken abfedernd fangen (Ballon soll auf dem Handrücken liegen bleiben)
- Ballon auf dem Handrücken liegend auf und ab bewegen (ständiger Kontakt zwischen Ballon und Handrücken)
- in Partnerarbeit die Ballon zwischen den Händen in alle möglichen Richtungen bewegen (zusätzlich auch den Körper wegen: Schritte, etc.)
- alle Ballons auf den Boden verteilen und sich zwischen ihnen bewegen, ohne dass diese sich bewegen

## Übungen mit Klasse 12 / 13:

### Gruppenpendel:

- die Gruppe stellt sich mit geschlossenen Augen in einem Kreis auf, wobei jeder Schulter an Schulter mit seinem Nachbarn steht. Durch langsame Pendelbewegung soll die Gruppe in ein gleichsames, langsames Schwanken geraten. Nach kurzer Zeit wieder auspendeln.
  - o dabei gilt es für die Gruppe in einen gemeinsamen Pendelrhythmus zu finden

### Sticky Hands:

- zwei Partner stehen sich in stabiler und tiefer Stellung gegenüber
- Handrücken beider Hände werden gegen die des anderen gelegt
- miteinander sich bewegen: vor, zurück, seitwärts, hoch, runter, etc.
  - o Übung bewusst durchführen
  - o Aufmerksamkeit dabei auf die Körper lenken
  - o fließende Bewegungen durchführen ohne Endpunkte

### Kleine Reise durch den Körper:

- Einzelübung
- Tai-Ji-Grundhaltung von den Füßen an nach oben aufbauen
- Augen sind geschlossen
- mit den Hüften sollen kleine, langsame Kreise beschreiben
- Kreisbewegung auf den ganzen Körper erweitern (Veränderung durch Druckverteilung an den Füßen spüren)
- Brustbein langsam nach vorne gehen lassen (wie eine Marionette) und wieder zurück
- Atem wahrnehmen
- Stellt euch vor, an eure Steißbein ist ein Faden befestigt, erzieht euch etwas nach unten > ihr sinkt in den Knien etwas ein

- Stellt euch gleichzeitig vor, an eurem Kopf ist ebenfalls ein Faden befestigt, der euch sanft nach oben zieht
- ihr bleibt in den Knien eingesunken zur Erde, richtet euch aber hierbei in der Wirbelsäule in Richtung Himmeln auf
- Augen öffnen, aus der Stellung lösen, Beine lockern

**Kreis: Gruppenübung:**

- alle Teilnehmer stehen im Kreis mit leicht gebeugten Knien und aufrechtem Kreuz en Schulter an Schulter
- Augen sind geschlossen
- Bauchraum entspannen
- still stehen
- dann: Kreis soll leicht hin und her schwanken, bis ein gleichmäßiger Rhythmus gefunden ist, in dem die Teilnehmer aufgehen

**Folge 12: Auf dem Pferd sitzen und nach dem Weg fragen**

**Bewegungsbeschreibung:**

- Ausgangsstellung ist die Peitsche
- das Körpergewicht wird auf das linke (vordere) Bein verlagert
- der rechte Fuß wird an den linken herangezogen
- beide Hände klappen gleichzeitig nach oben auf
- während der recht Arm einklappt und nach vorne durchgestreckt wird (Handfläche nach vorne), sinkt die linke Hand bis zur Hüfte ab (Handfläche nach oben)
- dabei erfährt die Hüfte eine Drehung nach links, so dass sie frontal zur Schlagrichtung steht
- der Körperschwerpunkt liegt jetzt wieder zwischen den Füßen